

## POLA AKTYWNOŚCI SŁUCHACZY STOWARZYSZENIA UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU W PŁOCKU

### Abstrakt

Starzenie się człowieka jest nieuniknionym procesem. To jeden z etapów życia. Istnieje szereg organizacji pozarządowych, które wspomagają człowieka w tym okresie życia. Należą do nich Uniwersytety Trzeciego Wieku. W Płocku uniwersytet tego rodzaju powstał w 2002 r. Realizuje on wiele zadań, których celem jest zwiększenie aktywności słuchaczy. Udział osób starszych w działaniach Uniwersytetu Trzeciego Wieku pobudza ich aktywność psychoruchową, co łagodzi niedo-  
godności jesieni życia.

**Słowa kluczowe:** starość, andragogika, gerontologia, Uniwersytet Trzeciego Wieku, edukacja permanentna, aktywność fizyczna

Starzenie to nieunikniony proces dotyczący wszystkich żywych istot, który pozwala zachować równowagę na Ziemi. Proces ten należy traktować jako całkowicie naturalny etap życia człowieka, wynikający z odwiecznego cyklu narodzin i zamierania. Kolejne okresy życia człowieka wymagają od niego przystosowania do zmieniających się okoliczności i pokonywania nowych wyzwań. Wejście człowieka w okres starości nie powinno zwalniać go z pracy nad sobą, a wręcz przeciwnie winno mobilizować jego potencjał i siły do twórczego, aktywnego działania. Okres starości sprzyja realizacji marzeń i pomysłów z wcześniejszych lat życia, np. starsi Japończycy wiele podróżują, by poznać świat, o którym słyszeli, lecz praca zawodowa im to wcześniej uniemożliwiała. Wielu szanowanych i znanych ludzi osiągało sukcesy w okresie swojej „jesieni życia”, często borykając się z problemami zdrowotnymi. Za przykład posłużyć może Margaret Thatcher, która kilka lat po przejściu na emeryturę została premierem. Wiele przykładów aktywności i sukcesów zawodowych osiągniętych w późniejszym okresie życia można wskazać wśród przedstawicieli płockiej społeczności. Wymienić tu należy Wacława Milke, który do końca życia (92 lata) aktywnie uczestniczył w pracach Harcerskiego Zespołu Pieśni i Tańca „Dzieci Płocka”; Jakuba Chojnackiego – wieloletniego członka Towarzystwa Naukowego Płockiego, który z powodzeniem do 80. roku życia pełnił funkcję prezesa; prof. Antoni ego Rajkiewicza, który przez trzydzieści lat do 80. roku życia społecznie prowadził seminarium doktoranckie przy TNP<sup>1</sup>; prof. Andrzeja Straszaka, dziekana Wydziału Informatyki Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica, który w 2012 r. w

wieku 80. lat przebiegł maraton „Dwóch mostów” w Płocku, trasę liczącą ponad 20 km.

W ostatnich latach powstało wiele teorii opisujących przebieg i przyczyny procesu starzenia się ludzi. Można podzielić je na cztery teorie: biologiczne, psychologiczne, społeczne, holistyczne. Teorie biologiczne odnoszą się do człowieka jako istoty żywej. Starzenie się człowieka, rozpoczyna starzenie jego komórek i zaburzenie procesów biologicznych. Oznacza to ograniczenie czynności wszystkich narządów organizmu. Teorie biologiczne ujmują zmiany związane z przemianami hormonalnymi i zaburzeniami metabolicznymi, immunologicznymi i genetycznymi. Jednym z decydujących czynników wpływających na życie człowieka jest stan układu krążenia, w tym zawiadujące nim serce. Serce uważane jest za najważniejszy narząd w ludzkim organizmie, który decyduje o naszym „czerwienstwie”, gdyż w powszechnym rozumieniu uznawane jest za symbol życia emocjonalnego, życia intelektualnego i postawy moralnej.

Teorie psychologiczne dotyczą życia wewnętrznego, psychicznego człowieka. Psychiczne starzenie się stanowi wyraz świadomości człowieka. Zakłada się, że u każdego człowieka w miarę upływu czasu następuje spadek potencjału poznawczego. Badania z ostatnich lat nie potwierdzają tego poglądu w pełni. Wynika z nich, że 20-30 % osób starszych nie wykazuje żadnych objawów deterioracji poznawczej<sup>2</sup>. Niektórzy badacze podkreślają, że im dłuższa i bardziej wszechstronna edukacja, tym lepsze wykonanie zadań poznawczych, zarówno w późnej starości, jak również po przekroczeniu 100 lat<sup>3</sup>.

W teorii społecznej opisuje się zespół bodźców oddziaływujących na człowieka a płynących

od jego środowiska. Mogą one być przyjazne lub wrogie jak też obojętne. W teorii tej istotny jest sposób odżywiania, dostarczenia energii dla organizmu, gdyż czynnik odżywczy może przyspieszać lub opóźniać procesy starzenia się człowieka. Ważnym czynnikiem w procesie starzenia się są relacje między ludźmi i między pokoleniami, relacje w rodzinie, polityka społeczna i społeczna lokalna, jak i na szczeblu krajowym.

Teorie holistyczne starają się opisywać i ujmować starość człowieka wszechstronnie, jako efekt wszystkich czynników oddziaływających na niego przez całe życie. Wydają się obecne jako najbardziej przydatne do opisu, interpretacji, rozumienia zjawiska starzenia się człowieka. Z poprzednio przedstawionych teorii wynika, że wszystkie one odwołują się przy rozpatrywaniu procesu starzenia się człowieka do jego wcześniejszych przebytych stanów zdrowotnych, psychicznych, społecznych, a więc patrzenie holistyczne na te zjawiska powinno przynosić najlepsze opisy tego procesu.

Proces starzenia się i starość jest zjawiskiem trudnym do interpretacji, gdyż przebiega w sposób bardzo indywidualny. Osoby starsze nie stanowią jednorodnej grupy, tak jak to ma miejsce na innych etapach życia człowieka np. w okresie dzieciństwa, dojrzałości itp.

Halina Szwarz uważa, że istotnymi czynnikami zwiększającymi tempo starzenia się człowieka są czynniki biologiczne i społeczne. Do czynników biologicznych zalicza:

- zmniejszenie aktywności ruchowej człowieka,
- przeciążania układu nerwowego osoby starszej szkodliwymi bodźcami (hałas, stres, nadmiar lub niedobór informacji),
- niewłaściwe odżywianie,
- lekomania, nadużywanie tytoniu, alkoholu.

Do czynników społecznych mających wpływ na życie osób starszych zalicza:

- izolację społeczną i psychiczną,
  - pogorszenie się sytuacji materialnej,
  - nagłą zmianę warunków środowiskowych,
  - niedostateczną wiedzę na temat profilaktyki gerontologicznej i wychowania zdrowotnego
- brak odpowiednich form rekreacji ruchowej i czynnego wypoczynku,
- brak odpowiedniego przygotowania do starości,
  - niewłaściwe nastawienie do starości i ludzi starszych<sup>5</sup>.

W dzisiejszym świecie, szczególnie w Polsce, przybywa osób starszych. Zajmują oni coraz bardziej ważne miejsce w hierarchii życia społecznego. Osoby starsze po przejściu na emeryturę i wyłączeniu się z życia zawodowego zaczynają poszukiwać nowych dziedzin aktywności. Poczucie samotności, lęk, pojawiające się pytania, na które nie są w stanie samodzielnie odpowiedzieć

oraz potrzeba kontaktu z innymi, prowadzi do poszukiwań nowych możliwości samorealizacji, aktywności.

Aktywność można powiązać z polami zainteresowań:

- aktywność domowo-rodzinną – obejmującą wykonywanie czynności związanych z gospodarstwem domowym i rodziną,
- aktywność zawodową – zaspakajającą potrzebę uznania, użyteczności i przydatności np. jako eksperci, rzeczoznawcy itp.,
- aktywność edukacyjną – pozwalającą człowiekowi starszemu na dalsze doskonalenie siebie, uczenie się, ćwiczenie pamięci, a przy tym poznawanie nowych zagadnień i ludzi,
- aktywność kulturalną – związaną z kontaktami z instytucjami kultury, miejskim stylem życia,
- aktywność społeczną – obejmującą działania na rzecz innych,
- aktywność rekreacyjną – jako sposób aktywności fizycznej, spędzania czasu wolnego przez udział w zajęciach sportowych, turystykę, zajęcia klubowe, prace na działce – wszystko, co może skutecznie przeciwdziałać zmianom fizycznym i psychicznym.

Instytucjami wspomagającymi aktywność ludzi starszych są: związki emerytów i rencistów, związki kombatantów, organizacje działające na rzecz osób chorych, kluby seniora, organizacje o charakterze lokalnym i regionalnym, uniwersytety trzeciego wieku.

Ważną rolę w aktywności osób starszych odgrywają uniwersytety trzeciego wieku. Według Wincentego Okonia uniwersytet trzeciego wieku to „placówka oświatowa dla osób w wieku poprodukcyjnym, prowadząca systematycznie zajęcia z zakresu wybranych dyscyplin naukowych, lektoraty językowe, zespoły rekreacji ruchowej i grupy zainteresowań artystycznych (...) Zajęcia prowadzą w nich nauczyciele akademicki, lekarze, dziennikarze i inni specjaliści”<sup>6</sup>. Nieco szerzej definiuje to pojęcie Olga Czerniawska, która pisze, że „uniwersytety trzeciego wieku są instytucjami uniwersyteckimi, dlatego ich zadaniem są badania. Są instytucjami gerontologicznymi, dlatego badania te głównie dotyczą procesu starzenia się i starości. Ich celem jest nie tylko poprawa życia uczestników, ale praca nad rozwojem i poprawą warunków życia osób starszych. Dlatego wśród zwykłej działalności permanentnej, a w niej szerzenia oświaty sanitarnej, pobudzenia aktywności fizycznej, umysłowej i ekspresji artystycznej – powinny prowadzić działalność na rzecz zbiorowości lokalnej”<sup>7</sup>.

Przewodnią misją uniwersytetów trzeciego wieku jest wspomaganie człowieka starszego w jego rozwoju przez:

- stwarzanie pól działania sprzyjających rozwojowi,

- stymulowanie tego rozwoju przez osobistą aktywność tych osób.
- Według raportu przygotowanego przez UNESCO, kształcenie ludzi starszych w UTW powoduje:
  - rozwój osobowości,
  - uzyskiwanie i umacnianie więzi społecznych,
  - rozwój osiągniętej wiedzy i zainteresowań,
  - przekazywanie społeczeństwu osobistych doświadczeń,
  - dalszy i aktywny udział w życiu społecznym<sup>9</sup>.
- Wymienione aspiracje rozwojowe uniwersytetów trzeciego wieku potwierdzają liczne publikacje ukazujące motywy aktywności poznawczej słuchaczy tychże uniwersytetów. Należą do nich:
  - utrzymanie aktywności umysłowej,
  - kontynuowanie rozwoju osobowego, potrzeba uczestnictwa w kulturze,
  - potrzeba zachowania zdrowia (często motyw wodzący),
  - rozwój nowych zainteresowań,
  - pogłębienie wiedzy,
  - służenie swoją wiedzą rodzinie, głównie wnukom,
  - kontynuacja potrzeb poznawczych, które nie zawsze były zaspakajane na takim poziomie, jakiego pragnęli.
- Potrzeby poznawcze osób starszych są zróżnicowane tak, jak ich tempo starzenia się i biografie osobiste. Potrzeby i motywacje poznawcze mają wpływ na ich aktywność poznawczą, przyrost nowych treści życia psychicznego, otwartość na nowe doświadczenia. Rozwój poznawczy osoby starszej zależy od czynników, takich jak: „struktura rodziny, poziom edukacji (kariera zawodowa), które związane są z minionym doświadczeniem indywidualnym. Druga grupa czynników to poziom aspiracji, struktura wartości, plany życiowe, odpowiedzialne za podejmowaną przez jednostkę aktywność, zmierzającą do osiągnięcia nowych wartości, ochrony posiadanych lub odbudowy kiedyś utraconych”<sup>10</sup>. Z obserwacji wynika, że rozwój jednostki proponowany przez uniwersytet trzeciego wieku może pełnić różnorakie zadania:
  - zaspakajając potrzeby czysto poznawcze,
  - dawać poczucie przynależności i przebywania w grupie rówieśniczej,
  - sprzyjąc dobrej kondycji psychofizycznej,
  - kompensować braki w wykształceniu, wiedzy.
- Początki uniwersytetów trzeciego wieku sięgają roku 1973. Pomysłodawcą pierwszego uniwersytetu trzeciego wieku (UTW) był Pierre Vallas (profesor prawa międzynarodowego na Uniwersytecie w Tuluzie, ale jednocześnie człowiek w biografii którego istnieje wiele wydarzeń i przeżyć związanych z osobami starszymi). Cele pierwszego uniwersytetu wyznaczyły cele działalności UTW oparte na tzw. modelu francuskim, do których zaliczamy:
  - umożliwienie kształcenia ustawicznego osobom starszym,
  - kształcenie studentów w zakresie gerontologii społecznej,
  - przygotowanie odpowiedniej kadry specjalistów pracujących dla ludzi starszych,
  - prowadzenie badań dotyczących problemów medycznych, prawnych i psychospołecznych wieku starszego.
- Cechami charakterystycznymi modelu francuskiego są: wysoki poziom działalności dydaktycznej i naukowo-badawczej przy równoczesnym zróżnicowaniu form organizacyjnych<sup>10</sup>. UTW we Francji tworzą autonomiczne instytuty, albo posiadają strukturę stowarzyszenia powiązaną formalnie lub nieformalnie z uczelnią.
- Model brytyjski, nazwany też modelem Cambridge, został oparty na samopomocy i pomocy wzajemnej słuchaczy. Dla tego modelu charakterystyczny jest:
  - brak wsparcia ze strony wyższych uczelni,
  - samopomoc jako główna metoda kształcenia.
- Seniorzy sami organizują zajęcia, wykorzystując swoją wiedzę. Mogą występować zarówno w roli studentów, jak i prowadzących zajęcia. W modelu tym nacisk położono na nauczanie grupowe oraz eksperyment. Model brytyjski UTW ma w założeniu zachęcać do niesienia pomocy poprzez wolontariat.
- Polska była trzecim krajem na świecie (za Francją i Belgią), w którym powstał w 1975 roku pierwszy UTW. Zaczął on funkcjonować równocześnie z pierwszymi UTW w Szwajcarii, we Włoszech i Kanadzie. Założycielem pierwszego polskiego UTW w Warszawie była prof. Halina Szwarc, która miała bliskie kontakty naukowe z prof. P. Vellassem. UTW w Warszawie został oparty na modelu francuskim.
- Polskie UTW charakteryzują się tym, że:
  - ich działalność skierowana jest przede wszystkim na stymulowanie aktywności intelektualnej słuchaczy poprzez: wykłady audytorialne (o tematyce zdrowie psychosomatyczne, sztuka, literatura, filozofia, historia, problemy kraju i świata), zajęcia seminaryjno-konwersatoryjne, zajęcia warsztatowe, lektoraty, zajęcia z kultury fizycznej, zajęcia o charakterze niesystematycznym, czyli plenery, wycieczki, wyjścia do placówek kulturalnych, zajęcia inspirowane do działań na rzecz środowiska lokalnego,
  - działalność UTW zależna jest od ich struktury organizacyjnej, statutu, sposobu finansowania i lokalizacji,
  - programy zajęć uwzględniają specyfikę terytorialną i zainteresowania słuchaczy,
  - w UTW działających w strukturach uniwersyteckich wykłady prowadzą nauczyciele akademicy, w pozostałych placówkach wykłady

- prowadzą nauczyciele miejscowych szkół, lekarze, psycholodzy, socjolodzy, historycy,
- aktywność słuchaczy UTW ma wpływ na innych potencjalnych kandydatów, zachęca do zajęć,
  - wnoszą wkład w świadomość regionalną,
  - propagując swoją działalność, szerząc wzory aktywności dla osób starszych<sup>11</sup>.

Nadrzędnym celem polskich UTW jest poprawa jakości życia osób starszych, tworzenie warunków do „dobrego” starzenia się przez pogłębianie i pracę twórczą w zespole. Dzięki aktywizacji fizycznej, psychicznej i intelektualnej osób starszych oraz powstawaniu nowych więzi społecznych uniwersytety odgrywają niebagatelną rolę w szerzeniu profilaktyki gerontologicznej.

Pierwszy polski UTW powstał w Warszawie (jak wspomniano wcześniej), kolejny powstał w 1976 roku we Wrocławiu, a następny w Opolu w 1977. Obecnie w Polsce działa ok. 110 UTW, do których uczęszcza ok. 25 tys. słuchaczy.

Płocki Uniwersytet Trzeciego Wieku rozpoczął działalność w lutym 2002 r. i był wzorowany na podobnych polskich organizacjach. W styczniu 2005 r. uzyskał on osobowość prawną jako Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku (SUTW) i został zarejestrowany w Sądzie Gospodarczym w Warszawie. Uniwersytet ma swoją siedzibę w Domu Broniewskiego przy ul. Kościuszki w Płocku. Patronat naukowy nad SUTW objęła Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Płocku. Z okazji podpisania porozumienia w listopadzie 2005 r. pomiędzy PWSZ a SUTW ówczesna przewodnicząca, Janina Czaplicka stwierdziła: „Już po 3 latach można się pochwalić znacznymi osiągnięciami. Mamy osobowość prawną, należymy do rodziny uniwersyteckiej w Polsce. Bierzymy aktywny udział prawie we wszystkich przedsięwzięciach, jakie są przez nią organizowane. Dla grupy liczącej ponad 100 osób zorganizowaliśmy nowe formy kształcenia ustawicznego oraz rozwijanie sprawności i umiejętności zarówno umysłowych, jak i fizycznych. Temu celowi służy istnienie 10-ciu różnego rodzaju sekcji i grup zainteresowań. W roku bieżącym wprowadzono do programu naukę języka włoskiego i obsługę komputerów, dzięki udostępnieniu pracowni przez PWSZ. (...) O Płockim Uniwersytecie jest coraz głośniej. Już teraz my służymy radą innym w sprawach organizacyjnych, bo byliśmy pierwsi w województwie mazowieckim”<sup>12</sup>. W swoim wystąpieniu J. Czaplicka wspominała ponadto o motywach zainicjowania w Płocku Uniwersytetu Trzeciego Wieku: „Uczestnictwo w Uniwersytecie Trzeciego Wieku sprzyja przekonaniu, że każdy wiek może być piękny. Człowiek pracując dla innych, uszlachetnia siebie, a szczęście można osiągnąć jedynie służąc innym. Jest to dewiza, która przyświecała mi cały czas w pracy zawodowej – na-

uczucielskiej, a potem społecznikowskiej. (...) doświadczenia nauczyły mnie pracy w zespole i kierowania dużymi grupami ludzi. (...) Opiekując się starszymi koleżankami, poznałam ich psychikę i reakcje. Po latach tych doświadczeń stwierdziłam, że wiele się nauczyłam i jestem gotowa podjąć się nowego wyzwania, jakim jest Uniwersytet Trzeciego Wieku”<sup>13</sup>.

Obecnie SUTW w Płocku to 335 słuchaczy, w tym ok. 10% to mężczyźni. Od roku nie przyjmują się nowych członków z przyczyn organizacyjnych. Podstawową formą zajęć są wykłady, które odbywają się raz w tygodniu, przy czym raz w miesiącu wykład dotyczy nauk medycznych<sup>14</sup>. Prowadzonych jest szesnaste sekcji: teatralna, wokalna, tańca polskiego, tańca Old Country, literacka, rękodzieła, plastyczno-malarska, brydżowa, turystyczno-krajoznawcza, informatyczna, dyskusyjna oraz lektoraty języka: angielskiego, włoskiego, francuskiego, rosyjskiego. SUTW uzyskuje granty na swoje liczne projekty. Otrzymuje też wsparcie finansowe z Urzędu Miasta. Dla swojej działalności uzyskuje też przychyłność sponsorów. Składka członkowska wynosi 100zł rocznie.

Działalność SUTW przyczynia się do rozwoju społecznego, kulturalnego, jak też intelektualnego i fizycznego swoich słuchaczy. Poprzez udział w różnorodnych zajęciach, organizowanych w sekcjach, słuchacze są aktywizowani, wykazują się kreatywnością, zainteresowaniem, poszerzają swoją wiedzę i umiejętności. Studenci SUTW zdobywają nowe umiejętności przez naukę języków obcych, obsługę komputera i cyfrowego aparatu fotograficznego, a także poznają sztukę malowania obrazów, plastykę, tańce. Udział w zajęciach ruchowych, wycieczki, gimnastyka wspomaga utrzymanie sprawności fizycznej i poprawia samopoczucie. Uczestnictwo w różnorodnych wydarzeniach kulturalnych miasta: teatr, galerie sztuki, koncerty, wystawy itp. rozwija w nich nowe zainteresowania. Wielu z nich angażuje się w działalność społeczną na rzecz członków SUTW, jak też na rzecz środowiska lokalnego, rozwijany jest w ten sposób wolontariat. Kontakt z innymi uczestnikami pozwala na zawieranie nowych znajomości i przyjaźni. Aktywizacja osób starszych powoduje pozytywne myślenie o obecnym okresie ich życia i pozwala myśleć o przyszłości, o wielu rzeczach i działaniach, których do tej pory nie wykonali z różnych powodów.

Oto poniżej kilka przykładów jak prowadzący zajęcia i sami słuchacze określają swoją rolę w Stowarzyszeniu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku. „Gdy w 2008 roku rozpoczęłam pracę na płockim UTW, nie spodziewałam się, że prowadzone tu zajęcia z zakresu psychologii staną się moją ulubioną formą aktywności zawodowej. Od pierwszego spotkania zostałam mile zasko-

czona otwartością, ciekawością świata i entuzjazmem, z jakim słuchacze uczestniczyli w zajęciach (...) W miarę upływu czasu obserwowaliśmy, jak słuchacze coraz bardziej uaktywniali się intelektualnie. Za każdym razem zostawałam zasympiywana pytaniami i wciągana w interesującą dyskusję. W osobowościach słuchaczy zachodziły widoczne zmiany. Osoby, które początkowo biernie uczestniczyły w spotkaniach, stopniowo coraz śmielej zabierały głos. Wyraźnie rosta samoocena uczestników i poczucie wartości. Stawali się pewni siebie, kreatywni i bardziej aktywni” – stwierdziła Krystyna Przybysz<sup>15</sup>. Jeden z uczestników Stanisław Ryst (78 lat) wyraził poglądy, że: „UTW jest dla mnie spojrzeniem na świat człowieka postępowego. Mam szczególne spojrzenie na środowisko, w którym spędziłem dzieciństwo. Lampa naftowa, buty zakładane dopiero przed kościołem itp. Najwięcej zawiądzam wykładom, które wyjaśniają czynności determinujące zdrowie psychiczne. Moim zdaniem największym wrogiem człowieka jest stres, największym sprzymierzeńcem jest pozytywne myślenie i dużo ruchu (...) na uniwersytecie na każdym kroku podkreśla się, jak znaleźć wyjście z ciasnego i pełnego zamętu życia emeryta, jak dobrze czuć się w naszej wspólnocie. Mówi się też o tym, żeby nie tylko brać, ale dawać od siebie coś innym, dawać swój uśmiech, swoją wiarę w sens tego, co robimy. Wykłady z wielu dziedzin, jak psychologia, socjologia uczą, że emerytura to nie schyłek życia, lecz szansa na zrealizowanie dawnych i nowych marzeń. W tym wieku możemy zwiedzać nasz piękny kraj, jak również świat. Jedno jest pewnikiem. Im bardziej człowiek się starzeje, tym mocniej czuje, że umiejętności cieszenia się chwilą bieżącą jest cennym darem”<sup>16</sup>. Maria Rode stwierdziła: „Ja i większość moich koleżanek nie wyobrażamy sobie życia bez zajęć na UTW. Zależy są takie, że pozbawiamy się kompleksów, odmładzamy się duchowo i nie popadamy w stany stresowe czy depresję. Wszyscy wiemy dobrze, że nuda jest źródłem wszelkiego zła i chorób psychicznych. Praca i jeszcze raz praca, a także mile zajęcia, zainteresowania, sprawiają, że czas mile upływa (...) Staram się być zdyscyplinowaną, nie opuszczam wykładów, które są bardzo ciekawe i budujące, można się wiele nauczyć i przypomnieć sobie to, co się zapomniało. Możemy korzystać z dóbr elektroniki: komputera, które zmuszają do logicznego myślenia”<sup>17</sup>. Agnieszka Łapacz: „Z wykładów dowiedzieliśmy się o niekorzystnych zmianach w mózgu, jakie powstają z biegiem lat i jak przeciwdziałać ich postępowi. Ważnym aspektem utrzymania psychiki seniora w dobrej kondycji jest aktywność fizyczna (...) Programy zdrowotne zwiększają świadomość seniorów o ich własnym wpływie na zdrowie. (...) Z wykładów dowiedzieliśmy się, jak zapobiec negatywnym

aspektem upływu lat: niebagatelizowanie pierwszych objawów chorobowych, poprawianie sprawności fizycznej i psychicznej, by móc odróżnić, co jest normą, a co chorobą. Z dotychczas zrealizowanych programów wynikają następujące zasady zachowania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej w miarę upływu lat:

- aktywność fizyczna,
- stosowanie dobrze zbilansowanej diety,
- zapobieganie upadkom,
- higieniczny tryb życia,
- regularne konsultacje z lekarzem,
- codzienne stawianie wyzwań swojemu umysłowi,
- utrzymywanie kręgu znajomych i przyjaciół”<sup>18</sup>.

Bolesław Sadecki podkreślił: „Samotni nie są tu samotni – życie w grupie przynajmniej i integracji środowiska podobnego wiekowo. Fascynujące w tej organizacji jest to, że przez 10 lat istnienia – mimo ciągłego wzrostu liczby członków i poszerzenia zadań – udało się prowadzić społeczną działalność przez grupę zapaleńców w sposób sprawny i profesjonalny”<sup>19</sup>. „Wiem na pewno, że dzięki Uniwersytetowi wiele osób przełamało lęk przed starością, odnalazło sens życia, znalazło kontakt z innymi ludźmi, odkryło drzemające w ich duże pokłady różnych zdolności. Tu w Stowarzyszeniu można rozwijać swoje pasje życiowe, zdobywać wiedzę, gdyż człowiek uczy się do końca życia. (...) Wydarzeniem, które z pewnością długo zapamiętam, był występ chóru w Goślicach, gdzie zaprezentowaliśmy program bożonarodzeniowy dla osób o różnym stopniu upośledzenia. Widok dorosłych – bezradnych i wymagających nieustannej opieki, przy tym ciepłych i serdecznych, budził w nas refleksję i zadumę nad zawirowaniem ludzkich losów. Niektórzy słuchali, inni odbierali śpiew obojętnie, jeszcze inni mieli tzy w oczach! (...)” – tak wspominał swoje występy Bożena Garwacka-Ceglarczyk<sup>20</sup>.

A tak swoją przygodę z uniwersytem podsumowała Wiesława Brach: „Będąc już na emeryturze, wiodłam spokojne (...) bardzo przewidywalne (...) czasem leniwe życie wśród tych samych, znanych od lat twarzy (...) Choć byłam wtedy sama – dzieci dorosły i zajęły się własnymi sprawami – nigdy nie czułam się samotna. Od wiosny do jesieni ukochany ogródeczek, zimą „czwartkowe” obiady z rodziną, wieczorem z książką, czasem nocy z telewizorem w tle. Aż tu nagle (...) w mój świat i sielski żywot wkradła się informacja o nowo powstającym w Płocku Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Razem z koleżanką z dawnej pracy w Petrochemii Płock (...) udałyśmy się (...) na rozmowę z inicjatorką UTW – Panią Janią Czapllicką. Opowiedziała nam o swoich zamierzeniach stworzenia organizacji skupiającej się na potrzebach ludzi starszych, zago-

spodarowaniu ich wolnego czasu oraz rozwoju osobowym (...) I tak to się zaczęło.

Na początku była wszelka radość uczestnictwa, poznawania wciąż nowych ludzi lub odzyskiwania „zerwanych więzi” z dawnymi znajomymi. Kalendarz pełen był terminów spotkań, zajęć uniwersyteckich, udziałów w koncertach i planów na przyszłość. Każdy uczestnik wybierał coś, co bardzo lubił robić albo czego chciał się nauczyć, np. języki obce lub zajęcia informatyczne. Ja najbardziej lubiłam rękodzieło, gimnastykę, koło dyskusyjne i turystyczne. Niektóre zajęcia przerodziły się w serię praktycznych ćwiczeń, np. warsztaty psychologiczne, ćwiczenia pamięci, zdrowie i pierwsza pomoc w nagłych przypadkach, bezpieczna babcia, florystyka itp., dofinansowanych przez Urząd Miasta Płocka, Fundację „Fundusz Grantowy dla Płocka”, fundusze unijne. Ponieważ zaczęłam być gościem w domu, dzieci wręczyły mi mój pierwszy telefon komórkowy. Lista kontaktów szybko zappełniła się o kolejne: Krysie, Grażynki, Marysie, Wandzie, Lucynki, Halinki (...) Razem zwiedzałyśmy Polskę poprzez wycieczki, wczasy nad morzem oraz kontakty z zaprzyjaźnionymi uniwersytetami z innych miast. Proszę sobie wyobrazić autobus pełen uśmiechniętych i szczęśliwych „szczęśliwotek” (...) wracających z wycieczki z iskierkami w oczach, niczym małe dziewczynki z pensji<sup>21</sup>. Inicjatorka UTW w Płocku J. Czapliska, która niedawno obchodziła swój jubileusz 80-lecia, stwierdziła: „Niniejszym informuję, że wzrosła także moja pozycja w rodzinie. Dzieci i dorosłe wnuki przekonały się, że babcia wiele rzeczy jeszcze potrafi wykonać np. ozdoby na ścianę igielką, serwetki itp. Można z nią podyskutować na tematy oglądanych wystaw, filmów i przeczytanych książek<sup>22</sup>”.

Jak wynika z przytoczonych zapisów, słuchacze w SUTW Płock są wyjątkowi, pełni zapału i energii wewnętrznej. Jasno wynika, że osoby starsze należy postrzegać jako osoby aktywne fizycznie i umysłowo, szukające nowych wyzwań, pełne optymizmu, energii i radości życia. Takie ich nastawienie sprzyja długowieczności i poprawia stan zdrowia. Starość to nie tylko wiek metrykalny, ale stan umysłu i ducha. Zachowując aktywność, łatwiej jest się adaptować do zmian środowiska oraz skuteczniej radzić sobie w chwilach życiowo trudnych. Z przeprowadzonych badań, jak i wypowiedzi studentów można wysnuć wniosek, że Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego wieku w Płocku, wypełnia szereg funkcji i zadań, które mają na celu aktywizację słuchaczy, członków STUW przez:

- prowadzenie wykładów, w tym wykładów o tematyce medycznej,
- prowadzenie seminariów, zajęć grupowych,

- lektoratów języków obcych,
  - prowadzenie edukacji w zakresie geriatry i gerontologii,
  - prowadzenie zajęć rekreacyjnych i ćwiczeń ruchowych,
  - prowadzenie zajęć turystycznych, w tym wycieczek kulturalno-przyrodniczych,
  - prowadzenie zajęć kulturalno-manualnych,
  - prowadzenie zajęć wokalnych i tanecznych,
  - organizowanie i prowadzenie wczasów związanych ze zwiedzaniem okolicznych pomników przyrody i kultury,
  - organizowanie konferencji naukowych,
  - organizowanie zajęć z bezpieczeństwa np. „Bezpieczna babcia”,
  - współdziałanie z organami samorządowymi i instytucjami zajmującymi się problematyką ludzi starszych,
  - współpracę z organizacjami pozarządowymi w celu wymiany doświadczeń,
  - działalność na rzecz osób innych, czy to koleżanek i kolegów z SUTW, czy osób niepełnosprawnych, jak też osób potrzebujących pomocy poprzez wolontariat,
  - współdziałanie i wspieranie lokalnych inicjatyw w obszarze kultury, środowiska i ochrony dziedzictwa,
  - prowadzenie działalności upowszechniającej naukę i edukację szczególnie w obszarze literatury, historii, sztuki,
  - realizowanie systemu dworactwa w dziedzinie poezji, malarstwa, plastyki, rękodzieła itp.,
  - upowszechnianie informacji o twórczości własnej słuchaczy oraz promowanie ich dorobku artystycznego,
  - prezentowanie działalności artystycznej członków stowarzyszenia, poezji, tańców, śpiewu, malarstwa w wykonaniu członków poszczególnych sekcji.
- Uniwersytet w Płocku zachowuje niepowtarzalny charakter, a jednocześnie cechuje się elementami wspólnych z innymi uniwersytetami trzeciego wieku np. ideę kształcenia ustawicznego, poprawę kondycji psychicznej i ruchowej swoich słuchaczy oraz propagowanie profilaktyki gerontologicznej.
- Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Płocku poprzez realizowane cele pobudza osoby starsze do większej aktywności psychoruchowej, pobudza ich wyobraźnię twórczą i ambicje indywidualne. Uniwersytet w Płocku daje możliwość kontaktów z osobami w podobnym wieku, które mają podobne problemy i dylematy. Stwarza ponadto okazję nawiązania nowych trwałych znajomości, mogących ułatwić rozwiązywanie problemów, jak też pokonać syndrom samotności.

## Przypisy

1. A. Kansy, *Na marginesie swobody. „Notatki Płockie” (1956–2011) – historia i polityka*, Polska Akademia Nauk. Rada Towarzystw Naukowych, Warszawa 2012, s. 31–34, 286–287.
2. A. Klich-Rączka, J. Życzkowska, *Stan układu krążenia* [w:] M. Mossakowska, K. Broczek, M. Witt (red.), *Skazani na długowieczność. W poszukiwaniu czynników pomyślnego starzenia*, Ośrodek Wydawnictw Naukowych, Poznań 2007, s. 33.
3. E. Luczywek, *Paradoksy i tajemnice stulątka* [w:] M. Mossakowska, A. Wiącek, P. Błędowski (red.), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia, Warszawa 2007, s. 103–105.
4. Tamże, s. 103.
5. H. Szwarc, *Higiena psychiczna ludzi starszych* [w:] K. Dąbrowski (red.), *Zdrowie psychiczne*, Warszawa 1985, s. 501.
6. B. Bakalarz-Kowalska, *Uniwersytet Trzeciego Wieku instytucjonalnymi formami samorealizacji seniorów* [w:] J. Nowocień J., K. Zuchora (red.), *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, Fundacja Centrum Edukacji Olimpijskiej, Warszawa 2012, s. 133–134.
7. Podają za: K. Lubryczyńska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Warszawie*, Wyd. Instytut Technologii Eksploatacji-PIB, Radom 2005, s. 13.
8. W. Wnuk, *Kompetencja czy kontynuacja rozwoju poznawczego słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku* [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Wyd. Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Radom-Lódź 2000, s. 213.
9. Tamże, s. 214.
10. J. Halicki, *Informator sekcji UTW przy PTG, 1999/2000*, Warszawa 2001, s. 4.
11. L. Schmidt, *Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce. Jedność w różnorodności. Próba diagnozy* [w:] W. Wnuk (red.), *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse-nadzieje-potrzeby*, Wrocław 2002, s. 132–135.
12. Informacje SUTW w Płocku, Zeszyt 1 – styczeń 2006, s. 6–7.
13. Tamże, s. 10.
14. 10-lecie Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku, Biuletyn okazjonalny, Płock 2012.
15. Tamże, s. 5–6.
16. Tamże, s. 11–12.
17. Tamże, s. 15.
18. Tamże, s. 18.
19. Tamże, s. 14.
20. Tamże, s. 13.
21. Tamże, s. 9.
22. Tamże, s. 7.

## THE DOMAINS OF ACTIVITIES OF THE UNIVERSITY OF THIRD AGE STUDENTS IN PŁOCK

### Summary

Ageing of a human being is an inevitable process. It is only a natural stage of life. There are a lot of non-governmental organizations supporting the elderly people. The University of Third Age is one of such organizations. It was established in Płock in 2002. It has implemented numerous tasks and activities to make the elderly people active. These kind of activities stimulate their mental and physical strengths, which helps to deal with some hardships at this stage of life.

### Literatura

1. B. Bakalarz-Kowalska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku instytucjonalnymi formami samorealizacji seniorów* [w:] J. Nowocień, K. Zuchora (red.), *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, Fundacja Centrum Edukacji Olimpijskiej, Warszawa 2012
2. D.B. Bromley, *Psychologia starzenia się*, PWN, Warszawa 1969
3. H. Depta, J. Półturzycki, H. Solarczyk (red.), *Edukacja kulturalna dorosłych. Raport z badań międzykulturowych*, Warszawa-Płock 2004
4. M. Dziegielewska, *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych – sprawozdanie z konferencji gerontologicznej, „Rocznik Andragogiczny”, 1999*
5. J. Halicki, *Informator sekcji UTW przy PTG, 1999/2000*, Warszawa 2001
6. Informacje SUTW w Płocku, Zeszyt 1 – styczeń 2006
7. A. Jacewski, K. Komosińska, *Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej* (skrypt dla studentów), Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku, 2004
8. A. Klich-Rączka, J. Życzkowska, *Stan układu krążenia* [w:] M. Mossakowska, K. Broczek, M. Witt (red.), *Skazani na długowieczność. W poszukiwaniu czynników pomyślnego starzenia*. Ośrodek Wydawnictw Naukowych, Poznań 2007
9. R. Konieczna-Woźniak, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce*, Poznań 2001
10. D. Kowalczyk, *Opieka nad wnukami jako forma aktywności rodzinnej generacji III wieku, „Edukacja Dorosłych”, Warszawa 2001*
11. K. Lubryczyńska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Warszawie*, Wyd. Instytut Technologii Eksploatacji-PIB, Radom 2005
12. E. Luczywek, *Paradoksy i tajemnice stulątka* [w:] M. Mossakowska, A. Wiącek, P. Błędowski (red.), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia, Warszawa 2007
13. J. Nowocień, K. Zuchora (red.), *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, Warszawa 2012
14. W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 1998
15. L. Schmidt, *Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce. Jedność w różnorodności. Próba diagnozy* [w:] W. Wnuk (red.), *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse-nadzieje-potrzeby*, Wrocław 2002
16. B. Szchodolski, *Wychowanie i strategia życia*, WSP, Warszawa 1983
17. H. Szwarc, *Higiena psychiczna ludzi starszych* [w:] K. Dąbrowski (red.), *Zdrowie psychiczne*, Warszawa 1985
18. E. Trafiałek, *Polska starość w dobie przemian*, Katowice 2003
19. W. Wnuk, *Kompetencja czy kontynuacja rozwoju poznawczego słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku* [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Wyd. Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Radom-Lódź 2000
20. Z. Żukowska, *Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki i społeczeństwa w rozwijającej się cywilizacji* [w:] E. Marynowicz-Hetka (red.), *Pedagogika społeczna*, t. 2, PWN, Warszawa 2007
21. Z. Żukowska, R. Żukowski (red.), *Zdrowie i sport w edukacji globalnej*, Wyd. AWF, Warszawa 2002
22. 10-lecie Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku, Biuletyn okazjonalny, Płock 2012